

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. ثمة معتقدات خفية وسامة تمنع العديد من التلامذة من تحقيق أحلامهم.
٢. التلامذة في هذا العمر، غالبًا ما يتخذون قرارات تؤثر في أحلامهم.
٣. لدى التلامذة ملء الحرية لاتخاذ خيارات صحيحة حيال المخدرات، والكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج.

الأهداف

- مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:
١. يُحدّدوا عددًا من المعتقدات السامة واستبدالها بمعتقدات صحيّة.
 ٢. يُدوّنوا عمليّة يجب استخدامها في معرض اتّخاذ القرارات.
 ٣. يفهموا أنّ عليهم تحمّل مسؤوليّة قراراتهم.
 ٤. يُحدّدوا الفخاخ التي قد يواجهونها، والتي تجعل من الصعب عليهم اتّخاذ الخيارات الصحيحة.

المصطلحات الأساسية

الخطوات لاتخاذ خيارات صحيحة:

١. قيّم كيفية تأثير قرارك في الآخرين.
٢. فكّر كيف سيعود عليك قرارك بالنفع.
٣. فكّر كيف قد يضرّك قرارك.
٤. فكّر في التضحيات التي قد تترتّب على قرارك.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجدّات. لا شيء آخر مطلوب للدرس.

(بند آخر يُمكن جعله داخل الصندوق، هو وصفة لتحضير قالب من الحلوى، على بطاقة صغيرة.)

- رقم أوراقًا صغيرة من «١» وحتى عدد التلامذة في صفّك.
- خيط طويل لتقسيم صفّك إلى جزأين.

خلال «نشاط المعتقد السام» في هذا الدرس، ستُقسّم التلامذة إلى فرق من ثلاثة تلامذة أو أربعة. على كلّ فريق إعداد تقرير عمّا وصلوا إليه. قد يستغرق هذا بسهولة أكثر من ٠٢ دقيقة كما يظهر في التخطيط للدرس. إن كان الوقت غير متوافر، قد ترتّبني جعل الفرق أكبر مع اختيار المعتقدات السامة الأربعة أو الخمسة التي تُقدّر أنّ تلامذتك متمسكون بها على الأرجح. قد توفّر الوقت أيضًا إذ تطلب من الفرق كتابة معتقداتهم الصحيّة أو مصادرهم الموثوق بها، على قطع من الورق يُسلّمونك إياها وأنت تكتبها على اللوح.

الدرس

البدء بالدرس

المقدمة

اليوم، سنواصل وحدثنا عن مهارات للحياة. في هذا الدرس، سنتطرق إلى بعض المعتقدات التي بإمكانها تسميم أحلامنا وتهديدها. لنبدأ من تلامذتنا الثلاثة.

القصة



[اقرأ القصة التالية: «وصفة للحياة».]

٥ دقائق

راحت معدة مروان الخاوية تشكو معترضةً، وهو يتحرك داخل كرسيه. نظر إليه كريم نظرة "ماذا يحصل؟" استيقظت متأخرًا في هذا الصباح ولم يتوافر عندي الوقت للأكل،" شرح مروان. "كلّ نعم تتضمّن 'لا'، قالت دارين. "عما تتحدثان؟" سأل كريم. "إنه شيء كانت تقوله جدتي باستمرار - كلّ نعم تتضمّن 'لا'، كررت دارين. "سمعتها للمرّة الأولى! لكنّي لا أفهم معناها،" أصرّ كريم. "أنا فهمتها. إنّها تعني أنّ كلّ خيار لشيء ما، يشمل أيضًا خيارًا ضدّ شيء آخر. فقراري الاسترسال في النوم، كان أيضًا القرار بتجاوز وجبة الفطور - أنا لم أفكر في هذا عندما سهرت حتى ساعة متأخرة من ليل أمس،" قال مروان. كانت ريم جالسة تلاحظ تبادل الأفكار بين تلامذتها. لم تنطق بأيّ كلمة، بل اكتفت بتناول الصندوق المألوف ووضعته على مكتبها. "هل ستسمحين لنا بأن نلقي ولو نظرة خاطفة إلى داخله؟" سألت دارين. "لكن هذا يخالف القوانين،" قال كريم. "كلّا، ليس كذلك! لم يُصرّح أحد بأنه ليس بمقدورنا النظر إلى داخله،" اعترض مروان. "لمجرّد أن أحدًا ما لم يُفصح عن ذلك علنًا، لا يعني أنّ هذا ليس قانونًا،" قال كريم. بات على المعلمة أن تقطع صمتها. ببساطة، فتحت الصندوق باتجاهها، مستخدمةً الغطاء لمنع أيّ كان من رؤية ما في داخله، ثمّ أخرجت منه بطاقة صغيرة عليها قائمة موجزة بأمر ما مكتوبة عليها، وجعلتها على مكتبها. تناولها مروان وأعلن، "إنّها بطاقة وصفة لتحضير قالب من الحلوى." "بيدو هذا الأمر واعدًا!" صرّح كريم. "إن كنتم تتبعون التعليمات بعناية، ستحصلون في نهاية المطاف على قالب حلوى من ثلاثة نكهات. أولًا، هناك الزينة الخارجية، وثانيًا الحشوة، وثالثًا قالب الحلوى،" قالت المعلمة. "أنا أفهم هذا الوصف! تلك كانت الوصفة التي اعتمدتها جدتي لـ "مفاجأة الثلاثاء!" وفي كلّ مرّة حضرتها، كانت تتحدّث باستمرار عن صعوبات الحصول على كلّ المكونات - في ذلك الزمن حينما كانوا يحصلون على المكونات بصعوبة،" قالت دارين متعجبة. "إنه حقًا لذيذ."

راحت ريم تسعل وهي تفتح رسالة اليوم من الجدّات.

أعزّاءنا:

الوصفات هي إلى حدّ ما أشبه بالنصيحة. فالنصائح الجيدة يتمّ تناقلها من جيل إلى جيل. ولسوء الحظّ، يصحّ هذا على عدد من النصائح السيئة. إنها وليدة التجربة والخطأ، وعرضة لأحكام الذوق الشخصي لكلّ فرد. قد يستغرق الحصول على المحتويات الصحيحة، وبالمقادير الصحيحة وقت طويل، ناهيك عن التفاصيل حول مدّة خبزها وعلى أيّ حرارة. بعض الأمور هي حقّة وصحيحة عندما يتعلّق الأمر بإعداد وصفة للحياة.

حاولنا على مدى الأسابيع القليلة الماضية إقناعكم بوجود أمور تحت السطح في حياتكم ولها تأثيرها في العمق في الخيارات التي تتخذونها. فاختيار المُكوّنات الصحيحة من حياتكم، وبالمقادير الصحيحة، يُعدّ المفتاح لاتّخاذ قرارات "ستترك طعمًا لذيذًا داخل فمكم." (لم تُرد أنا وليلى ذكر هذا التلاعب اللفظي الأخير، لكنّ سلوى أصرت أنّ فيه من الفطنة ما يحول دون حذفه. تمكّنا من تدبّر أمر التلاعب اللفظي لنقول التالي "إنّ معظم وجع البطن الذي يسود في العالم، سببه الذوق السيئ.")

فكّروا في القرارات كأنّها قالب من الحلوى. الزينة هي أول شيء ترونه. هنا يكمن الجزء السطحي من القرار. أنتم ترون العواقب المحتملة – الجيدة والسيئة – ما سوف يُكلفكم ذلك على الأرجح، وإن كانت العواقب تشمل شخصًا آخر أم لا. بكلام آخر، تستعملون عقولكم لتقرير ما يجب فعله أو عدم فعله.

ثمّ هناك جسم قالب الحلوى. إنه الجزء الذي يمنح القالب شكله – إن كان سيكون دائريًا أم مربعًا، قصيرًا أم طويلًا، كبيرًا أم صغيرًا. إنه وليد العجينة والوعاء. كان لدى كلّ واحدة منّا مجموعة من الأوعية التي استخدمناها. من أجل ذلك، جاءت قوالب الحلوى من إعداد سلوى دائريّة دائمًا، وقوالب ليلى مربّعة. تلك كانت الأوعية الوحيدة المتوافرة لديهما.

هذا الأمر أساسي جدًّا في معرض تحضير قوالب الحلوى، حتّى إنّنا بالجهد نفكّر فيه على الإطلاق. وهنا تكمن المشكلة. أصبحنا نفكّر في هذا الجزء من اتّخاذ القرار على أنّه "قوانين العائلة غير المحكيّة". في إطار عائلتي (أنا ليلى)، كان أحد القوانين غير المحكيّة هو: "لا أحد مسموح له بأن يُظهر عواطفه". وفي عائلة سلوى، كان رأي الآخرين يكتسب قيمة عظيمة، لذا "كيف تظهر من الخارج هو أهمّ ممّا يحدث في الداخل". أمّا في بيت ليلى فلم يكن مسموحًا لهم إظهار أيّ ضعف. من هنا القانون: "ليس بوسعك أبدًا طلب المساعدة".

لا أتذكّر تمامًا متى عثرنا على مفهوم قوانين العائلة غير المحكيّة، لكنّنا كنّا جميعنا نجتاز في ظروف عسرة في زيجاتنا. كذلك كان لأزواجنا مجموعة من قوانين العائلة غير المحكيّة، كما أنّ العديد منها كان يتضارب مع قوانيننا! شُبّت سلوى وترعرعت على الاعتقاد "أنّه من الأهميّة بمكان الحضور على الوقت". لكنّ زوجها تعلم أنّ الوقت لغز من المفضّل تجاهله في أغلب الأحيان.

صادف أنّه كان لنا جميعًا قانونان مشتركان. الأول، "لا نتحدّثوا عن 'القوانين' أو تشكّوا في صحّتها – إنّها هكذا". والثاني، "إنّه لأمر فظيع نقض أحد قوانين العائلة". بالطبع، كنّا نحكم على بعضنا بعضًا في كلّ مرّة نقضت إحدانا القانون غير المحكيّ لشخص آخر – مع أنّ ذلك الشخص لم يكن قطّ على علم بوجود هذا القانون!

من أجل هذا دعوناكم إلى المشاركة في لعبة ما هو متقاطع أو غير متقاطع مع المقصّ. لم يكن لما هو صحيح أو غير صحيح أيّ علاقة بطريقة نقل المقصّ، لكنّ الأمر كان يتعلّق بالكلية بالقانون غير المحكيّ.

الجزء الثالث من قالب حلوى هو أخذ القرارات، هو الحشوة. لا تستطيع رؤية الحشوة على الإطلاق. قد يُشكّل هذا مفاجأة بالكامل لك عندما تقضمها للمرّة الأولى.

هل لا زلتم تتذكّرون مشاركتنا في احتفال فكّ العقد لاكتشاف بعض الدوافع في حياتنا؟ إنّها موجودة عند كلّ واحد منّا. أحيانًا تظهر تحت شكل مخاوف لا منطقية مزروعة في أعماقنا، مثل "إن كنت أخفق، سيترتّب على ذلك عواقب فظيعة". أحيانًا تكون أكاذيب تُقال فينا وقد قبلناها كأنّها حقّ وصحيحة: "لا قيمة كبيرة لي فعليًا". وأحيانًا أخرى تكون نذورًا اتّخذناها بعد أن يكون قد لحق بنا ضرر ما: "لن أعود أشارك أحدًا مشاعري".

هذه الأجزاء الثلاثة من "قالب الحلوى" لها دورها الهامّ في القرارات التي نتخذها. نحن أعددنا تمرينًا لكي تقودكم فيه معلّمكم، لمساعدتكم على رؤية كيفيّة عمل كلّ هذا في حياتكم. كان يلزمنا وقت طويل لإدراك حتّى وجود جهات مخفية

تعمل على إقناعنا وناشطة في تفويض حياتنا. أما الأخبار السارة فهي أنه كان هناك دائماً قوى مخفية داخل كل واحدة منا طفت على السطح خلال الرحلة. عندكم أنتم أيضاً مزيج من المكونات الجيدة والسيئة لكي تستخدموا منها. المسألة تتعلق بأي منها ستدعونها تؤثر في وجهة قراركم.

جبتكم

سعاد

استكشاف الدرس

نشاط استبدال

المعتقد السام

نحو ٢٠ دقيقة



في هذا النشاط، سنقسم صفك إلى فرق من ثلاثة إلى أربعة تلامذة. ستحظى، على الأرجح، بأفضل تفاعل إن كان الفريق مؤلف كله من فتيان أو فتيات. إن كان لديك أقل من ٢٧ تلميذاً أو أكثر من ٣٦، ستحتاج إلى التعديل في عدد الفرق، وتطلب من فريق العمل على معتقدتين أو تدعو فريقين إلى العمل على المعتقد نفسه.

أعرض أحد المعتقدات السامة التالية على كل فريق. ليُدون أحد التلامذة ضمن كل فريق المعتقد السام بينما تُعليه عليه، ثم ادعهم للبدء في العمل.

١. لم أكن في أي وقت من الأوقات مرغوباً في.
٢. أنا بشع وغير محبوب.
٣. لم أقدم قط على أي عمل صحيح.
٤. أنا فاشل.
٥. إن كنت أخفق، فالعواقب ستكون فظيعة.
٦. لم أسعد أحداً في حياتي.
٧. لا قيمة لي البتة.
٨. لن أكون أبداً شخصاً هاماً.

دعونا نستعين بفكرة وصفة قالب الحلوى كما عرضتها الجدات من أجل تطبيقها على القرارات حيال المخدرات، والكحول، وممارسة الجنس قبل الزواج.

سنبدأ من الحشوة. لدي ثمانية مكونات سامة للحشوة غالباً ما تعتمد في معرض اتخاذ القرارات. المشكلة مع هذه المكونات هي أنها تُسمم القرارات، ومن ثم تُسمم متخذي القرارات وحتى الناس من حولهم.

لذا، أود تكوين فرق من ثلاثة تلامذة أو أربعة. وبعد أن تكونوا قد أخذتكم أماكنكم ضمن فرقكم، سأوافيكم بالتعليمات التالية.

[سهل عملية تكوين الفرق. وبينما يجلس كل فريق معاً، دون ما يلي على اللوح:]

• معتقد سام (م س)

• معتقد صحي (م ص)

• مصدر موثوق به (م م)

كل فريق سيُعين له العمل على معتقد سام مختلف. هذه تصريحات بات جيل الشباب والعديد من البالغين، يُصدقونها بخصوص أنفسهم.

أريد من فريقكم العمل معاً على الاستعاضة عن المعتقد الذي أعطيتكم بمعتقد صحي مع مصدر موثوق به. سيكون عندكم خمس دقائق لإعداد معتقدكم الصحي ومصدركم الموثوق به.

في ما يلي مثل:

- معتقد سام (م س): لست ذكياً بما فيه الكفاية حتى ألتحق بجامعة.
- معتقد صحي (م ص): ليس كل من يلتحق بجامعة لامعاً، وأنا ذكي بما فيه الكفاية لمعرفة أنني إن كنت أعمل بجد وأدرس باجتهاد، فسأنجح في الجامعة.
- مصدر موثوق به (م م): نقل إلي العديد من المعلمين أنهم يُقدرون اجتهادي، وكيف علي التخطيط للالتحاق بجامعة.

[قبل الحصول على تقرير كل فريق، أطلب من كل تلميذ تجهيز دفتره. ليُدوّنوا بالنسبة إلى كل فريق المعتقد السام (م س)، المعتقد الصحي (م ص)، مع المصدر الموثوق به (م م).

في ما يلي مُعتقدات صحيّة ممكنة لكل واحد من المعتقدات السامة المذكورة أعلاه. في حال واجه أي فريق صعوبة في تكوين معتقد صحي، قد تعرض عليهم بعض المساعدات بناءً على القائمة التالية. لكن إن كان بإمكانك حتّى تلامذك على إعداد المعتقدات الصحيّة بأنفسهم، ستزيد بذلك احتمالات تحلّصهم من معتقداتهم السامة أكثر ممّا لو اكتفيت بنقل إحدى الأفكار المُدرجة أدناه إليهم.]

١. م س: لم أكن في أيّ وقت من الأوقات مرغوباً فيّ.

[م ص: عائلتي رغبت فيّ؛ هذا مع كونهم لم يُعبّروا أمامي عن هذا مباشرةً.

م ص: بوسعي العثور على أشخاص لأنتمي إليهم إن كنت أبحث عنهم بعناية وصبر.

م م: لم يُخبرني أهلي قطّ كوني مرغوباً فيّ، لكنّ أجدادي أو آخرين فعلوا ذلك.]

٢. م س: أنا بشع وغير محبوب.

[م ص: الجمال الداخلي يدوم لفترة أطول من الجمال السطحيّ، كما وينجم عنه نتائج رائعة.

م ص: في ظنّ بعض الناس أنّي لست بجدّاب، لكنّهم لا يعرفون سوى ظاهر الأمور عندي، ووسطحيّتهم تحول دون اكتشافهم ذاتي على حقيقتها.

م ص: أنا محبوب. كلّما عرفني أحدهم أكثر، ازدادت بذلك محبّته لي.]

٣. م س: لم أقدم قطّ على أيّ عمل صحيح.

[م ص: إن كنت أتوقّف للتفكير في الأمر، فسأدرك كيف قمت بأمر كثيرة صحيحة.

م ص: أنا لست كاملاً، لكنني أنمو وأتحسّن.

م ص: كوني إنساناً حيّاً، هذا يعني أنّ بوسعي البدء من جديد.]

٤. م س: أنا فاشل.

[م ص: أخفقت مرّات عدّة، لكنّ هذا لا يجعل منّي شخصاً فاشلاً.

م ص: «النجاح هو القدرة على الانتقال من فشل إلى آخر من دون أن نفقد حماسنا.» - «ونستن تشرشل»]

٥. م س: إن كنت أخفق، فالعواقب ستكون فظيعة.

[م ص: أنا غير بارع فقط في تلك الأمور التي لم أتعلّمها جيّداً.

م ص: ليس هناك في الحياة سوى أخطاء قليلة لا يمكن تغييرها أو إصلاحها.

٦. م س: لم أسعد أحدًا في حياتي.

[م ص: أنا حقًا أجب السعادة لبعض الناس أحيانًا.

م ص: لا يمكنني أن أكون مسؤولًا عن إسعاد كل واحد.

م ص: سيختار العديد من الناس أن يكونوا غير سعداء بمعزل عما أقوم به.

م ص: يجب أن يتأسس فرحي في الحياة على أمور أعمق من مجرد إسعاد من حولي.]

٧. م س: لا قيمة لي البتة.

[م ص: أنا فريد في نوعي. لم يكن قط من قبل، ولن يكون في ما بعد أحد مثلي تمامًا. أنا فريد ولي قيمتي.

م ص: لا تعتمد قيمتي كشخص على آراء الآخرين بي.

م ص: عندما أشعر بأن لا قيمة لي، بوسعي القيام بشيء له قيمة. وحتى لو لم أشعر بقيمتي، سأكون بذلك قد ساهمت بشيء قيم.]

٨. م س: لن أكون أبدًا شخصًا هامًا.

[م ص: لم أكتشف بعد أي مساهمة هامة بإمكانني القيام بها.

م ص: إن كانت حياتي تكتسب أهمية في نظري وفي نظر قليلين غيري، فإنها في هذه الحال تكون هامة بما فيه الكفاية.]

رجاءً أن تنظروا إلى هذه القائمة على اللوح. أي من المعتقدات السامة كنتم تميلون إلى اعتقادها؟

دونوا في دفاتركم معتقدتين سامتين أو ثلاثة، سبق لكم على الأرجح أن تمسكنتم بها في الماضي.

بالنسبة إلى كل واحد منها، دون واحدًا أو أكثر من المعتقدات الصحية التي قد تعتمد عليها للاستعاضة عن المعتقد السام. دون أيضًا مصدرًا موثوقًا به لكل معتقد صحي. إن لم يكن بوسعكم التفكير في مصدر موثوق به آخر، فقد ترغبون في إدراج اسمي أنا معلمكم، أو هذا الصف كمصدركم الموثوق.

إن كان أي واحد منكم قد تسمم من جراء واحد أو أكثر من هذه المعتقدات السامة، الرجاء التفكير في الاستعاضة عنه بمعتقد صحي عرضه علينا هذا الفريق. المعتقدات السلبية كهذه، قد سممت وحطمت العديد من أحلام الشبان والشابات.

أطلب من كل تلميذ إعداد قائمة بنقاط مرجعية إيجابية في حياته داخل مفكرته الشخصية. مثلًا: إنجاز ممتاز في _____، مكان مفضل، حيوان أليف مفضل، شخص مفضل في حياتي، أمور جيدة قمت بها، إلخ. (راجع أيضًا الرقم ٧ للمزيد من الأفكار.)

بوسع التلامذة في ما بعد إضافة أفكارهم إلى هذه القائمة. تُعد هذه القائمة بمثابة مرجع جيد للتلامذة لمساعدتهم على تطوير صورة ذاتية جيدة.

إقتراح للمعلم:

أخبر التلامذة الذين يرغبون في التحدث إليك على انفراد أو إلى المرشد النفسي أو إلى أحد العاملين الاجتماعيين في المدرسة، أن يشعروا بالحرية بالإقدام على ذلك بعد الصف.

إذًا، أنظروا إلى المعتقدات الصحيّة التي دوّنتموها في دفاتركم، وضّعوا دائرة حول واحد منها تريدون العمل على الإيمان به بشكل أقوى. كذلك، دوّنوا قائمتكم بالمعتقدات الصحيّة في مفكّراتكم الشخصيّة.

إليكم التحديّ التالي الذي أضعه نُصب أعينكم:

إصنع مُلصقًا بالمُعتقد الصحيّ الذي جعلت حوله دائرة للتوّ، ثمّ علّقه في مكان ما من غرفتك لتذكيرك بمنّ أنت في طور أن تصير.

تكليف

⌚ = ٢٥ دقيقة

الآن، وبعد أن نظرنا إلى بعض ما هو حاصل تحت السطح في حياتنا – بعض ما هو موجود تحت الزينة في قالب الحلوى عندنا – دعونا نتحدّث عن السبيل لآخذ قرارات إيجابيّة وصحيّة.

عودوا في دفاتركم إلى الدرس ٣. كنتم قد دوّنتم أربع خصائص للحرية المزيفة. ومتى عثرتم عليها، أذكروها أمامي.

دعونا نرى إن كان بوسعنا تطبيق هذه الخصائص على قرارين حياتيين. أريد من الفرق الأربعة التالية [عين أربع فرق صغيرة/ محاولة تطبيق ميزة واحدة على السؤال التالي:

يدعوك صديق إلى تجربة تناول بعض الكوكايين معه خلال حفلة يشعر فيها الآخرون بنسبة عالية من الإثارة.

الفريق ١: بما أنّ هذا القرار يبدو سهلاً، عليك ذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب لضرورة تخصيصك الوقت الكافي للتفكير قبل التصرف.

الفريق ٢: بما أنّ هذا العرض يبدو عليه أنه سيمنحك بعض الأمور التي ترغب في الفوز بها بسرعة، أذكر بعض النتائج التي قد تنتج عن ذلك والتي لا ترغب فيها.

الفريق ٣: ابحثوا أيّ عواقب جيّدة أم سيّئة قد تنتج عن هذا العرض.

الفريق ٤: بما أنّ هذا العرض غالبًا ما يُصار إلى قبوله قبل التفكير فيه مليًا، أذكروا بعض الأسباب التي تستمينا بسرعة وعدداً موازيًا من الأسباب التي تجعله خطرًا.

أريد من كلّ الفرق ٥ وحتى ٨ أن تُطبّق إحدى الخصائص على السيناريو التالي:

أصبح لك الآن عدّة أسابيع تربطك علاقة صداقة حميمة بصديق أو صديقة من الجنس الآخر. والآن، لديكما فجأة فرصة لقضاء المساء بكامله معًا داخل شقة لا يوجد أحد سواكما فيها.

نشاط

التكلفة والعواقب

١٥ دقيقة



- إنها مذكورة هنا من أجلك:
- تبدو سهلة؛ لا يلزمها بذل مجهود كبير.
 - يبدو أنّ بإمكانها إعطاء نتائج سريعة.
 - يبدو أنّ لا عواقب ستترتب عليّ.
 - نقلها قبل التفكير فيها مليًا.

الفريق ٥: بما أنّ هذا القرار يبدو سهلاً، عليك ذكر أكبر عدد ممكن من الأسباب لضرورة تخصيصك الوقت الكافي للتفكير قبل التصرف.

الفريق ٦: بما أنّ هذا العرض يبدو عليه أنه سيمنحك بعض الأمور التي ترغب في الفوز بها بسرعة، أذكر بعض النتائج التي قد تنتج عن ذلك والتي لا ترغب فيها.

الفريق ٧: ابحثوا أيّ عواقب جيّدة أم سيّئة قد تنتج عن هذا العرض.

الفريق ٨: بما أنّ هذا العرض غالباً ما يُصار إلى قبوله قبل التفكير فيه ملياً، أذكروا بعض الأسباب التي تستميلنا بسرعة وعدداً موازياً من الأسباب التي تجعله خطراً.

الفريق ٩: [إن كان لديك فريق تاسع أو عاشر، جهّز نسخ إضافية.]

⌚ = ٤٠ دقيقة

إنهاء الدرس

نشاط كتابة المفكرة الشخصية



٥ دقائق

افتحوا من جديد مفكراتكم الشخصية. سنكتب عن ثلاثة أشكال مُحتملة في المستقبل.

ضعوا الشكل الأوّل تحت عنوان: «حلمي للمستقبل».

لديكم دقيقة واحدة لذكر ستّة أشياء على الأقلّ، ترغب في اختبارها على صعيد مستقبل أحلامك. إبدأوا الآن.

[بعد دقيقة واحدة:]

ضعوا الشكل الثاني تحت عنوان: «كابوسي للمستقبل».

من جديد، لديكم دقيقة واحدة لذكر ستّة أشياء على الأقلّ، تتأملون ألا تختبروها أبداً في المستقبل. إبدأوا الآن.

[بعد دقيقة واحدة:]

ضعوا الشكل الثالث تحت عنوان: «مستقبلي الواقعي والمفضّل».

الآن، لديكم ثلاث دقائق لذكر ستّة أشياء على الأقلّ، تتأملون تحقيقها في مستقبلكم المُفضّل – مع تجربة واحدة على الأقلّ عليكم مقاومتها حتى يتسنى لكم تحقيق مستقبلكم المُفضّل.

في هذا الدرس، تطرّقنا إلى المعتقدات السامّة والقرارات الجيّدة. في المرّة التالية، سنُكمل هذه الوحدة عن مهارات للحياة من خلال التكلّم عن الحدود الصحيّة.

أعلن ما يلي:

الرجاء إحضار مفكراتكم الشخصية معكم إلى الحصّة التالية.

قبل صرف تلامذتك، تذكّر أن تُملي عليهم أسئلة الأهل – المعلم.

⌚ = ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمق أكثر

[قبل أن يبدأ الدرس، دَوِّن على اللوح هذه النصوص السبعة التالية من الكتاب المقدس، أو أنسخها على أوراق وفقاً إلى عدد التلامذة.

١. المزمور ١٣٩: ١٣-١٦
٢. المزمور ١٣٩: ١-٤
٣. رومية ٨: ٣٧-٣٩
٤. ٢ تيموثاوس ٢: ١٣
٥. إرميا ٢٩: ١١-١٣
٦. صفنيا ٣: ١٧
٧. إشعياء ٦٢: ٣-٥

في هذا الدرس، تناولنا قائمة بثمانية معتقدات سامة. لعلّ من أقوى الأساليب والأكثر اقتداراً للتغلّب على المعتقدات السامة، هو إدراك ومعرفة كيف أنّ الله الذي صنعكم، لا ينظر إليكم بهذا الشكل.

كتبت على اللوح (أو نسخت على ورق لكل واحد منكم) قائمة بسبعة نصوص من الكتاب المقدس تتحدث عن الطريقة التي بها يراكم الله أو يشعر حيالكم.

أريدكم أن تخصصوا بضع دقائق لمطابقة هذه كـ «ترياق» (دواء مضاد للسموم) - أو معتقدات صحيّة من كلمة الله - لكل واحد من المعتقدات السامة. وحيث إنّ عدد المعتقدات السامة يفوق عدد النصوص، قد تحتاجون أن تستخدموا بعض النصوص للردّ على أكثر من معتقد واحد. في الواقع، قد تجدون كيف أنّ بعض النصوص تتوجّه إلى أكثر من معتقد واحد. سنتكلّم عن قوائمكم الخاصّة متى انتهيت من إعدادها.

نشاط مطابقة آيات «الترياق» العلاج مع معتقدات سامة

١. جميع المعتقدات السامة هي مناقضة لتعاليم الكتاب المقدس.

٢. قد يصلح الكتاب المقدس كمصدر عظيم لتغيير المعتقدات الخاطئة والمواقف غير الصحيّة.

نقطة التركيز

تأكّد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلّم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيّداً للتأكّد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسيّة المذكورة. وفي حال شعرت بأنّ نقطة واحدة أو أكثر قد أهملت، أحرّص على قيادة البحث للتأكّد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

التواصل بين الأهل والمعلم

للبحث في إطار العائلة:

١. شاركوا ولدكم المراهق بعض الأهداف لحياتكم.
٢. شاركوا ولدكم المراهق بعض الآمال والأحلام التي تتمنونها لحياته.